Boletín #5. Febrero, 2024

Crescere

Grupo de trabajo sobre infancia y juventud

UNIVERSIDAD CRISTÓBAL COLÓN

Crescere
Boletín del grupo de trabajo
sobre infancia y juventud, #5.
Febrero, 2024
Informes: investigacion@ucc.mx

Consejo Editorial
Editora
Dra. Isabel Ortega Ridaura
Co-editor
Mtro. Carlos Edmundo Gómez Martínez
Consejeros
Dr. Eufrasio Pérez Navío
Universidad de Jaén
Dra. Edith Cortés Romero
Seminario Internacional sobre Estudios de Juventud en América Latina, FCPyS-UAEM
Dr. Juan Sánchez García
Escuela Normal Miguel F. Martínez
Dra. Julia de Guadalupe Rodríguez Castelán
Universidad Cristóbal Colón
Dra. Elena Moreno García
Universidad Cristóbal Colón

Diseño gráfico editorial
Mtro. Jesús Alfonso Gallardo Vega

Universidad Cristóbal Colón
Campus Torrente
Carr. La Boticaria km 1.5 s/n
Veracruz, Ver., México
www.ucc.mx

Las opiniones expresadas en la presente publicación son las de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Universidad Cristóbal Colón.

Contenido

El papel de las universidades mexicanas en la formación de jóvenes críticos y propositivos ante los desafíos de la realidad social
Reyes Muñoz Tonix, Sch. P.

Funciones ejecutivas: ¿qué son y cómo podemos potenciar su desarrollo en los niños?
Mtra. Genoveva Genyen Reyes Domínguez

Actualidades del acné: la realidad de los barros y espinillas
Dra. Dulce María Nazar Díaz Mirón

Bebidas energizantes: elíxir o veneno
Dra. Alaina Alessa Esperón Rojas
Dr. Luis Pereda Torales

Presentación

Dra. Isabel Ortega Ridaura
Editora

Los temas, preocupaciones y problemáticas en torno a los niños, niñas y jóvenes son tan diversos como lo son los artículos que conforman esta quinta entrega de *Crescere*.

En un número anterior, el Padre Reyes Muñoz había puesto el dedo en la llaga al escribir sobre los infantes y adolescentes en situación de calle o abandono en México. Ahora, retoma el tema desde la óptica de la conciencia social, la acción y el rol que las universidades estamos llamadas a desempeñar en la formación de individuos críticos y propositivos ante las problemáticas del entorno.

En su texto *El papel de las universidades mexicanas en la formación de jóvenes críticos y propositivos ante los desafíos de la realidad social*, el autor señala la importancia del pensamiento universitario, sus características y, en particular, la necesidad de formar en los nuevos profesionistas una conciencia solidaria y participativa. En ello reside la función social de la universidad, cuya misión es educar individuos que sean agentes dinamizadores, no sólo en términos económicos sino también en términos sociales, con un alto sentido de humanidad, empatía y compromiso social.

Siguiendo la línea de la formación, pero en este caso, de los infantes, la Mtra. Genoveva Reyes aborda el tema de las *funciones ejecutivas, qué son y cómo podemos potenciar su desarrollo en los niños*. Destaca la importancia que los primeros años tienen para el desarrollo integral de los individuos y la forma como este desarrollo puede potenciarse mediante actividades lúdicas.

La autora hace especial hincapié en las llamadas funciones ejecutivas, las cuales permiten controlar los pensamientos, conductas y emociones, coadyuvando al logro de objetivos, así como a la adaptación a situaciones complejas. Y recomienda una serie de actividades tanto para la etapa prescolar como primaria, que facilitan el desarrollo de estas funciones.

El siguiente artículo se centra en una de las etapas más difíciles del individuo que es la adolescencia. En ésta, tienen lugar diversos cambios físicos y con ellos, una serie de trastornos entre los que se encuentra la aparición del acné, comúnmente conocido como barros y espinillas. Si bien se trata de algo bastante común y generalizado, es importante conocer sus causas y condicionantes, así como los efectos que puede tener sobre la autopercepción de los jóvenes y, sobre todo, en su autoestima.

La Dra. Dulce Nazar, en su artículo *Actualidades del acné: la realidad de los barros y espinillas*, explica qué es el acné, su prevalencia en adolescentes y jóvenes, así como sus principales causas y/o detonantes entre los que se encuentran, además de la alimentación, los antecedentes familiares.

Adicionalmente a las molestias que esta afección pueda suponer para quien la padece, el artículo destaca los posibles efectos psicosociales negativos derivados tanto de la autopercepción del individuo, como de las reacciones del entorno social, que en ocasiones los expone a discriminación, burlas, bromas e incluso marginación. Por ello, el tratamiento del acné debe ser integral, considerando, además de la terapia tópica o medicamentos a administrar, las consecuencias e implicaciones psicológicas en los jóvenes.

En el último artículo de este número, los doctores Alaina Esperón Rojas y Luis Pereda Torales, escriben el sobre las *Bebidas energizantes: elíxir o veneno*. Aluden a los riesgos del consumo de las mismas dadas sus características e ingredientes, y, sobre todo, a la falta de claridad y regulación sobre los compuestos de que están hechas.

Destacan el creciente consumo de estas bebidas por parte de jóvenes e incluso niños, así como los efectos adversos que pueden tener, especialmente si se combinan con alcohol. Las razones para este consumo son diversas; según encuestas, las más comunes son: aumentar la energía, aliviar la fatiga, permanecer despierto… No obstante, podríamos aducir otros motivos como la atrayente publicidad con que se anuncian, su agradable sabor o el hecho de que no está prohibida su venta a menores de edad. Pero, sobre todo, se trata de un tema de falta de información sobre sus efectos en el organismo.

Como es habitual, los artículos aquí incluidos, apuntan a temas de relevancia buscando abrir la discusión y el diálogo sobre éstos. Esperamos sean útiles y motiven sus reflexiones.

El papel de las universidades mexicanas

en la formación de jóvenes críticos y propositivos ante los desafíos de la realidad social

Tonix Reyes Muñoz, Sch. P.[1]
Hogares Calasanz México
hogarescalasanzmexico@gmail.com

Las opiniones expresadas en la presente publicación son las de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Universidad Cristóbal Colón.

En un artículo anterior[2], se hizo alusión a los infantes en situación de calle, fenómeno frecuente en nuestro país. No obstante, la marginación, así como la pobreza extrema y el abandono en la que viven millones de niñas, niños y adolescentes en el mundo, no debería ser un tema del cual sólo se haga discurso, *es una realidad que debe ser erradicada.*

Existen ricas y variadas disertaciones sobre los pobres y la pobreza en el mundo, magistralmente expuestas. Discursos políticos bien estructurados, incluso, pulcramente presentados. Programas sociales en el papel, pero no traducidos en acciones concretas, por lo que, en esta materia, la reflexión y la acción es una materia pendiente.

La vida de los pobres, y aún más de las niñas, niños y adolescentes abandonados, callejeros, es sombría y dolorosa en todos los sentidos. Lamentablemente, como otros problemas en el país, parece que la sociedad se ha acostumbrado a verlos y, hasta cierto punto, normalizar esta pena.

De aquí la importancia de traer la realidad de las niñas, niños y adolescentes abandonados, a un escenario de reflexión superior. *Hacerlos visibles* es parte del propósito de este texto, pero, sobre todo, *abordar y proponer pautas de apoyo y solución desde las universidades mexicanas.*

El pensamiento universitario

El pensamiento universitario es esencial ya que vincula *ciencia, investigación* y *enseñanza* con los quehaceres y las realidades del hombre. Los aportes de la universidad no sólo amplían los conocimientos, o alientan el progreso y el desarrollo en diversas áreas, sino que resuelven, al mismo tiempo, los problemas y los retos emergentes que impactan de forma negativa el ya complicado tejido social.

El desarrollo del *pensamiento crítico* en la educación superior, por otra parte, adquiere particular importancia en la formación y el quehacer de los futuros profesionistas, pues permite que los egresados de las universidades se doten de competencias y capacidades que los faculten para el análisis crítico de los problemas que se les presenten en su tarea profesional, y de igual forma, se comprometan desde su profesión, a aportar soluciones. Hoy, como en cualquier otra etapa de la humanidad, es necesario formar en los nuevos profesionistas una conciencia solidaria y participativa, humana, para:

a) Comprometerse desde su profesión a contribuir al bienestar común.
b) Pensar y diseñar soluciones ante los problemas emergentes.
c) Tener capacidad de enfrentar problemas nuevos, en todas las áreas, con habilidades y estrategias renovadas.
d) Contar con la versatilidad, y capacidad de adaptación, para obtener y evaluar fuentes de información que permitan diagnósticos objetivos y precisos de la realidad que lleven a la toma de decisiones.
e) Proponer alternativas óptimas y atinadas desde la reflexión crítica y propositiva.
f) Diseñar métodos y estrategias nuevas y apropiadas para abordar los problemas sociales y ofertar diagnósticos certeros.
g) Contribuir con información verídica para legislar y conducir las tareas de gobiernos e instituciones para la toma de decisiones ante los problemas emergentes.

El pensamiento crítico siempre es activo, y está orientado a la toma de decisiones en dos ámbitos cruciales de la vida: creer (dimensión más acentuadamente cognitiva) y actuar (dimensión más acentuadamente volitiva y conativa).

Bajo esta premisa, el compromiso social de la universidad es brindar —en tanto experta técnicamente y desarrolladora del conocimiento— un *sentido de perspectiva al resto de la sociedad, servir de guía a los otros miembros de la localidad ante sus preocupaciones y problemas cotidianos.* En este sentido, y ante nuestro panorama social, las universidades tienen siempre un *quehacer y una tarea pendiente,* debido a los constantes y vertiginosos cambios ideológicos, económicos y culturales que viven las sociedades.

La función social de las universidades está cambiando cada vez. Han pasado de ser depositarias del conocimiento y la cultura, a ser formadoras de *paradigmas profesionales* insertos en la realidad. Las universidades no sólo deben ser generadoras de grandes capitales de conocimiento, sino grandes centros de investigación, y aún más, espacios para la formación humanista en todas las disciplinas.

Históricamente, las universidades (por su constante investigación) son *agentes dinamizadores* para las actividades económicas a nivel regional e internacional. El papel de la universidad es protagónico y emprendedor, oferta posibilidades de cambio estructural, mediante modelos operativos y ejecutables. De esta forma, el quehacer universitario contribuye de manera directa al bienestar económico y social de la región en la que opera, convirtiéndose así en un espacio de solución de problemas, a partir de la reflexión, y de la implementación de acciones concretas. Las universidades en México tienen delante suyo, retos urgentes que atender ante la situación social del país.

¿Cuáles son los retos principales que deben atenderse desde las universidades en el país? ¿Cómo conciben sus dirigentes el desarrollo y las perspectivas futuras de sus disciplinas? ¿Cómo estructuran su interacción con otros actores en el sistema, tales como los organismos gubernamentales y otras instituciones que tengan injerencia con ella?

Ante la realidad actual, tan diversa y compleja en sus problemas, ¿no es necesario implementar acciones y estrategias de *formación humanista,* en todas sus disciplinas, para sensibilizar y lograr una *empatía social* con los sectores vulnerables?

El conocimiento generado en los espacios universitarios debe estar siempre en orden a la transformación del entorno. Al apelar a una formación humanista, dejo fuera el quehacer teórico, y acentúo el carácter práctico. Somos parte de una misma humanidad y todos deberíamos egresar de la universidad con un *alto sentido de humanidad y una clara conciencia social*.

La misión de la Universidad frente a la problemática social

Las conexiones entre la educación superior y el desarrollo siempre serán uno de los temas de la agenda futura cuando se desea entender qué contribución pueden brindar las universidades al bienestar.

Se da por hecho que el papel de las universidades es contribuir al crecimiento del saber y el de la investigación, pero al mismo tiempo, debe enfatizarse el de contribuir a disminuir la desigualdad social y proponer soluciones para el combate de la pobreza extrema y la marginación desde todas sus disciplinas.

Volviendo al tema inicial de este texto, es urgente contar con *investigaciones* que arrojen datos fiables y actualizados sobre la situación de los menores en situación de calle o abandono en este país, cuántos son, dónde están, cuántos quedaron en orfandad durante la pandemia. Los datos con los que contamos no son reales. En las Casas de Asistencia Social muchos menores son albergados por la pérdida de sus progenitores, pero no sabemos las causas reales. Además de información, es necesario implementar programas de rehabilitación y salud mental para integrar las graves experiencias que han padecido los menores desde temprana edad.

Romper con el espiral de abandono es uno de los retos que tenemos que afrontar como país, pues un país que no atienda a su población infantil heredará problemas serios a las siguientes generaciones.

¿Es tarea de los gobiernos y de las políticas públicas rescatar a los niños en situación de calle y pobreza extrema? El problema de los menores en situación de abandono es un problema social. Y compete a todos como sociedad generar alternativas para su solución, especialmente a las universidades y a los jóvenes que en éstas se forman.

Todo lo que sea labor social en México es primordial e imprescindible; necesitamos ayudar y fomentar la participación ciudadana desde la etapa de estudios, con responsabilidad, para recuperar el tejido social.

Notas

[1] Religioso de la Orden de las Escuelas Pías. Profesor en la Universidad Pontificia de México, Universidad Intercontinental, Universidad Católica Lumen Gentium y el Instituto de Formación Teológica Intercongregacional de México. Coordinador de Hogares Calasanz Veracruz, Puebla y Director de Hogares Calasanz CDMX. Comprometido con el trabajo de niños en situación de calle y abandono extremo por 23 años. Ha publicado una diversidad de artículos relacionados con este tema en México, Italia y España.

[2] Véase «Infantes y adolescentes en situación de calle o abandono en México», *Crescere* #3, junio de 2023.

Funciones ejecutivas: ¿qué son y cómo podemos potenciar su desarrollo en los niños?

Mtra. Genoveva Genyen Reyes Domínguez
Profesora Asociada. División de Humanidades
greyes@ucc.mx

Las opiniones expresadas en la presente publicación son las de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Universidad Cristóbal Colón.

«Los primeros años de vida son muy importantes para el desarrollo integral de un individuo»… Una frase que seguramente ha leído o escuchado, si es padre de familia o se desenvuelve en el ámbito educativo.

Pero, ¿cómo se puede potenciar el desarrollo de los más pequeños? Se sabe que no basta con llevarlos a la escuela y darles una alimentación variada y equilibrada en términos nutricionales, sino que es necesario brindarles «algo más», para que puedan adquirir esas habilidades lingüísticas, motoras, cognitivas, sociales y emocionales, que necesitarán para volverse personas autónomas, independientes y con las habilidades necesarias para enfrentarse a los retos de la vida.

La intención de este texto, es proponer actividades específicas que, si se trabajan de manera constante, pueden cambiar significativamente la vida actual y futura de los más pequeñitos, brindándoles esas habilidades para enfrentarse a la vida que denominamos funciones ejecutivas.

Las funciones ejecutivas son un término *paraguas* en el campo de la neuropsicología. Hace referencia a un conjunto de habilidades mentales asociadas al cerebro, las cuales permiten controlar nuestros pensamientos, conductas y emociones, con el fin de lograr nuestros objetivos y facilitar la adaptación a situaciones complejas. Estas funciones se pueden clasificar en tres tipos:

Control inhibitorio: base de la autorregulación, permite actuar de manera menos impulsiva para generar respuestas mediadas por la atención y el razonamiento.
Memoria de trabajo: ayuda a mantener la información en nuestra mente para utilizarla cuando se necesite. Como cuando se realizan operaciones matemáticas que se retienen dos cantidades en la mente y se manipulan para multiplicar o dividir.
Flexibilidad mental: para adaptar los pensamientos y conductas a situaciones novedosas y cambiantes. Sirve para identificar que la forma en que habitualmente pensamos o actuamos, ya no está funcionando y es momento de poner en marcha un nuevo plan.

En la infancia y la niñez, las funciones ejecutivas tienen un papel crucial para el desarrollo intelectual, emocional y social del individuo que tendrá un impacto a lo largo de su vida. De manera general, es posible afirmar que este conjunto de habilidades le permitirá ser competente para la vida.

En el contexto escolar, las funciones ejecutivas ayudan al menor a poner atención en clase, seguir instrucciones, recordar los pasos para llevar a cabo un procedimiento, controlar la ira ante situaciones frustrantes, pensar antes de actuar de manera impulsiva. Asimismo, ayudan a desarrollar habilidades para el aprendizaje, como la lectoescritura, el pensamiento matemático y el pensamiento crítico. En el aspecto social, favorecen al desarrollo de habilidades para el trabajo en equipo, tener conciencia sobre las propias emociones y las de otros y al desarrollo de la empatía.

De acuerdo con la literatura, las funciones ejecutivas se desarrollan rápidamente en la primera infancia, desacelerando el ritmo en la adolescencia y la adultez temprana. El período más crítico para explotar ese potencial, es de los tres a los cinco años.

Todos los niños del mundo, independientemente del contexto en el que vivan, desarrollan estas habilidades a través de la práctica de actividades de la vida diaria, el juego y la interacción con los demás. Así, los padres o cuidadores pueden, mediante actividades relativamente sencillas, divertidas y motivantes, facilitar el entrenamiento y mejorar la capacidad ejecutiva de sus hijos.

A continuación, se muestran algunas de éstas que se pueden implementar en casa o en la escuela, de acuerdo a cada etapa escolar:

Etapa preescolar
El juego imaginario: da a los niños la oportunidad de desarrollar sus propias reglas y experimentar roles. «Jugar al médico que atiende al paciente enfermo», donde un niño actúa como doctor que ofrece tranquilidad y seguridad a su paciente, mientras otro actúa nervioso y preocupado; favorece al trabajo cooperativo y al control inhibitorio, regulando su comportamiento mediante la imitación y el juego de roles.

Contar historias: favorece a la memoria de trabajo al conectar una serie de situaciones en una estructura comprensible para el niño y sus interlocutores.

Rondas y canciones: practicar rondas que impliquen cantar y mover el cuerpo al ritmo de la música, favorece la memoria de trabajo al recordar la secuencia de una letra y el control inhibitorio.

Juegos de memoria y loterías: permiten desarrollar la capacidad de atención, el control inhibitorio y la planificación. El juego de *lotería*, también desarrolla la memoria de trabajo, al retener en la mente el nombre de la carta que canta «el gritón» y el control inhibitorio para identificar en la «tabla» la figura para marcarla.

Actividades físicas: cualquier actividad que involucre el control de los movimientos corporales. El juego *Simón dice* y coreografías de baile estimulan a recordar secuencias y coordinar el movimiento siguiendo cambios de ritmo.

Actividades domésticas: participar en pequeñas tareas que involucren el seguimiento de instrucciones y la ejecución de un proceso. Por ejemplo, la preparación de un alimento como un sándwich, les permite hacer uso del control inhibitorio al tener que poner atención a las instrucciones para ejecutar la receta, la memoria de trabajo al recordar los pasos a seguir para prepararlo y la flexibilidad mental, al cuidar los detalles para la ejecución eficaz y, si hiciera falta un ingrediente, sustituirlo con otro posible.

Etapa primaria

Juegos de cartas y memoramas: son ideales para ejercitar el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad mental. El juego *Spot it,* consiste en el emparejamiento de cartas al encontrar los símbolos semejantes en competencia frente a las capacidades del otro jugador; trabaja la atención, la autorregulación de los movimientos y la flexibilidad mental, ya que implica el cambio constante de planes. El juego de cartas *Uno*, también ayuda a la flexibilidad mental, ya que continuamente se ajustan las reglas del juego con cartas que añaden funciones extra que exigen reelaborar un plan de acción.

Juegos de mesa: cualquiera que involucre estrategia como *Monopoly*, ajedrez, damas y dominó; son excelentes para ejercitar memoria de trabajo, planeación y flexibilidad mental.

Juegos físicos: que involucren el control de los movimientos corporales, la atención y el seguimiento de reglas. Como *Simón dice*, andar en bicicleta, practicar deportes, yoga, o artes marciales.

Canciones de palma: ayudan a estimular la memoria de trabajo, control inhibitorio y flexibilidad mental. Algunos ejemplos son, *Caricaturas presenta* y *Un limón, medio limón.*

Juegos de adivinanzas y pistas: permiten usar la memoria de trabajo y la flexibilidad mental. Entre los juegos que pueden realizar, se encuentran *Preguntados, Maratón, ¿Quién es el culpable?* y *¿Adivina quién?*

Juegos de lógica: fortalecen la memoria de trabajo. Crucigramas, *sudokus* y *Cubos de Rubik* que, además, fortalecen la flexibilidad mental.

Para que estas actividades sean efectivas, su práctica debe ser constante, por tiempo indefinido e ir aumentando su complejidad conforme se identifique dominio por parte de los niños, para desafiarlos a desarrollar su potencial y aumentar su flexibilidad mental.

Si bien algunas de estas opciones son muy conocidas, implementarlas desde una perspectiva educativa y de manera estructurada, potenciará el desarrollo de las funciones ejecutivas.

Le invito a consultar el sitio y los manuales especializados del Centro de Desarrollo Infantil de Harvard (disponible en español): [→Ingrese aquí]

Actualidades del acné: la realidad de los barros y espinillas

Dra. Dulce María Nazar Díaz Mirón
Dermatóloga. División Ciencias de la Salud, UCC
dnazar@ucc.mx

Las opiniones expresadas en la presente publicación son las de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Universidad Cristóbal Colón.

Una afección frecuente en los adolescentes y jóvenes es el acné. Éste, se debe a la inflamación crónica de la unidad pilosebácea (folículo del pelo más la glándula sebácea), que la lleva a retener el sebo.

Entre los factores a los que se atribuye su etología se encuentran el aumento de producción de sebo en las glándulas sebáceas, la obstrucción de los poros, hormonas, bacterias, herencia y la alimentación.

El acné predomina en el grupo de edad va de los 12 a los 24 años y se presenta más en los hombres que en las mujeres, siendo una de las causas más frecuentes de consulta en Dermatología. En Estados Unidos, por ejemplo, 45 millones de personas lo padecen.

Adicionalmente a las molestias que los barros y espinillas,—como comúnmente se les llama— puedan causar, en mayor o menor grado, se manifiestan con gran impacto sobre la calidad de vida. Recordemos que la pubertad se caracteriza por cambios físicos que contribuyen al desarrollo de la identidad adulta en cuanto a imagen corporal y autoestima. Por ello, este padecimiento tiene un enorme efecto psicosocial en donde está involucrada la estética; es sabido que en ocasiones se presenta discriminación dentro de los grupos escolares en los que el adolescente está expuesto a bromas, comentarios, apodos y marginación por sus compañeros de clases.

En muchos casos, inicia en la pubertad, con la aparición de las espinillas predominantemente en la cara, a nivel de frente, nariz, mejillas, mentón; pero también pueden observarse en la espalda y pecho. La seborrea (grasa que da un aspecto brilloso a la piel) se localiza sobre todo en la zona centro facial, hay presencia de numerosos puntos negros que constituyen tapones de sebo y queratina obstruyendo los poros de la piel. Su nombre correcto es «comedones abiertos» (que todos quieren exprimir), así como pápulas, que son pequeñas lesiones rojas, pústulas (en las que se visualiza la presencia de pus en su superficie) y en muchas ocasiones, grandes abscesos.

Por lo general, el acné está relacionado con antecedentes familiares, si los padres lo padecieron, hay altas probabilidades de que se presente en sus hijos.

En cuanto a la comida, a algunos alimentos con alto índice glucémico, es decir, que contienen mucha azúcar, así como el alcohol y los lácteos se les empezó a asociar con esta enfermedad. No obstante, investigaciones científicas recientes sugieren que aquellos con menor contenido de azucares y grasas saturadas se relacionan con una notable mejoría. Lo ideal, por tanto, es llevar una dieta equilibrada y saludable.

En la reciente pandemia por COVID, la permanencia del cubre boca por largos periodos favoreció el incremento de las lesiones en la cara sobre todo en las entidades con clima húmedo y caluroso.

El acné evoluciona con remisiones y exacerbaciones por periodos y desaparece aproximadamente a la edad de 20 a 22 años.

El uso de redes sociales en los adolescentes cada día va en aumento, la facilidad de ingresar a numerosas plataformas donde obtienen información errónea sobre este padecimiento, en especial de tratamientos faciales donde se aconseja y promociona el uso de productos milagro, remedios caseros, venta de diversos tópicos y procedimientos, está generando serias complicaciones en la piel.

Actualmente, se cuenta con herramientas para evaluar los efectos psicosociales que presenta el adolescente en esta importante etapa de cambios físicos. Éstas, permiten al médico identificar desde baja autoestima, frustración, enojo, aislamiento social, lo que posibilita proporcionar un manejo integral evitando los efectos psicológicos y sociales negativos.

Cada paciente debe ser valorado por un profesional de la salud analizando las zonas involucradas como cara, cuello, pecho y espalda, identificando todas y cada una de las lesiones, sin son escasas o numerosas, inflamatorias es decir con pus o residuales, la presencia de seborrea brillosa, abundante, así como el tiempo de evolución y las sustancias que han utilizado o ingerido para intentar mejorar el padecimiento.

El tratamiento requiere individualizar cada caso a manera de ofrecer mayor bienestar a cada paciente. Lo ideal, es una higiene adecuada de la zona dos veces al día y evitar manipular o exprimir para que no se generen las cicatrices residuales. Pues el acné desaparecerá con la edad, pero las cicatrices permanecerán.

Dependiendo de las lesiones que se observen se indicará la terapia adecuada en la que se busca reducir la seborrea, evitar la formación de nuevos comedones, pápulas, pústulas, eliminar los ya existentes, mejorar las cicatrices que estén presente pero también evitar o espaciar las recaídas.

El arsenal terapéutico del médico incluye terapia tópica, medicamentos por vía oral y los recursos tecnológicos actuales para el mejoramiento cosmético.

Referencias

_Arellano I. y Fuentes A. (2019). ¿Qué hay de nuevo en el acné? *Med Cutan Iber Lat Am*. 47 (1): 5-6.
_Conforti, C., Agozzino, M. y Emendato, G. (2021). Acne and diet: a review. *Int J Dermatol.* August 22.
_Gama, A.M., y Torres-González, P. (2019). Tratamiento antimicrobiano sistémico en pacientes con acné. *Dermatol Rev Mex*. 63 (Supl. 1): S41-S45.
_Meixiong, J. *et al.* (2022). Diet and acne: A systematic review. *Journal American Academy of Dermatology.*
_Muvdi, S., Moreno, S., y Rodríguez, V. (2020). Evaluación de calidad de vida en pacientes con acné: validación de una escala de medición. *Med Cutan Iber Lat Am.* 48 (1): 29-40.
_Valdés-Morales, K.L., Romero-Guzmán, A.K., Rosas-Morett, M.T. y Morales- Sánchez, M.A. (2020). Acné y lácteos: ¿existe una asociación? *Rev Cent Dermatol Pascua*. 29 (2-3): 56-60.

Bebidas energizantes: elixir o veneno

Dra. Alaina Alessa Esperón Rojas
División Ciencias de la Salud, UCC / alaina@ucc.mx

Dr. Luis Pereda Torales
División Ciencias de la Salud, UCC / lpereda@ucc.mx

Las opiniones expresadas en la presente publicación son las de los autores
y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Universidad Cristóbal Colón.

¡Alivie su fatiga! ¡Mejore su rendimiento físico! ¡Llénese de energía! ¡Disfrute su delicioso sabor! Son frases que a menudo se escuchan o se leen. Tal como lo haría un vendedor de remedios de inicios del siglo xx, la mercadotecnia hoy en día, ofrece bebidas energizantes e invita a consumirlas como un elixir milagroso, capaz de mejorar la vida cotidiana llena de estrés, cansancio y de falta de energía.

La cafeína, taurina, guaraná, vitaminas y azúcar, son de los ingredientes más comunes en estas bebidas, más no todas cumplen lo que promete su difusión. Por otra parte, lo que la publicidad no dice, ni con letras grandes ni con llamativos colores, es el daño que pueden causar si se consumen en exceso, se combinan con alcohol o son ingeridas por grupos vulnerables, como embarazadas, niños y adolescentes.

A pesar de que estas bebidas están dirigidas para adultos, entre sus principales consumidores se encuentran estudiantes universitarios, personas con turnos laborales nocturnos o muy largos, así como adolescentes. Es preocupante saber que, de acuerdo a encuestas nacionales e internacionales, más del 50% de los adolescentes han probado estas bebidas y las consumen al menos una vez a la semana, mientras que el consumo en niños de entre 3 y 10 años es de 16% y va en aumento.

Antes de continuar, conviene aclarar algunos datos que pueden causar confusión entre los consumidores. En primer lugar, la Organización Mundial de la Salud indica que no deben llamarse *bebidas energizantes*, ya que sólo las que contienen una elevada cantidad de carbohidratos tienen un efecto sobre la energía, por lo que el término sugerido es *bebidas estimulantes*; segundo, no se deben confundir con las bebidas utilizadas por deportistas para reponer líquidos y electrolitos, ya que esas son *bebidas hidratantes;* tercero, ni COFEPRIS, ni PROFECO tienen control sobre los ingredientes y sus cantidades, ya que estas bebidas se identifican como suplementos alimenticios y no como alimentos, lo que permite a los productores no tener que cumplir con una normatividad tan estricta. Sin embargo, ambas instituciones realizan recomendaciones, basadas en la NOM-218-SSA1-2011, acerca de que deben incluirse en su etiqueta leyendas precautorias acerca de la cantidad de producto que se puede ingerir al día, y que no deben consumirse por mujeres embarazadas, menores de edad, personas sensibles a la cafeína y personas con padecimientos cardíacos.

Analizando los componentes de esta bebida, la cafeína y el azúcar son los que más problemas traen a los consumidores en general y a los niños y adolescentes en particular. Dentro de los efectos adversos más comunes en adultos se han presentado eventos cardiovasculares, gastrointestinales, neurológicos, fisiológicos, psicológicos y renales, además de reacciones alérgicas, ¡todo en una botella o en una lata!

Muchos de los eventos adversos derivados del consumo estas mal llamadas *bebidas energizantes,* están relacionados a una intoxicación por cafeína, la cual se considera un síndrome clínico incluido en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de Estados Unidos.* Para el caso de los adolescentes, se intensifican los efectos como el estrés, depresión y la presencia de ideas suicidas. Esto último puede deberse al efecto del exceso de cafeína que afecta el desarrollo del cerebro y provoca daños, que van desde un deterioro cognitivo leve hasta condiciones neurológicas o psiquiátricas graves.

La taurina es otro componente común en estas bebidas, y aunque es parte natural de nuestro organismo, es perjudicial si se encuentra en exceso. Diversos estudios han encontrado una sobreabundancia de taurina en trastornos neurológicos como epilepsia y autismo.

A pesar de que cada ingrediente puede presentar efectos adversos al consumirse en demasía, es la combinación de ellos lo que puede potencializarlos. Así, aunque la taurina ha demostrado efectos benéficos tras su consumo (antiinflamatorio, antioxidante, neuro protector, antiarrítmico y con actividad hipotensora), algunos estudios muestran que, en combinación con la cafeína, incrementa la presión sanguínea y puede generar arritmias, anulando así, su efecto benéfico.
Otro problema es que, algunos ingredientes naturales, como la guaraná o la yerba mate, cuentan de por sí, con un contenido de cafeína que no es cuantificada al momento de reportarla en la etiqueta, y así, al final del día, no se tiene el dato exacto de cuánta cafeína se está consumiendo, no sólo de las bebidas energizantes, sino de otras fuentes como café, té, refrescos de cola e incluso alimentos preparados con estos ingredientes.

Por último, en cuanto al azúcar presente en estas bebidas, ésta se encuentra en todas sus formas: glucosa, fructosa, sacarosa o jarabe de maíz de alta fructosa las cuales generan efectos como el aumento de la presión sanguínea, el incremento de la frecuencia cardíaca y de azúcar en sangre. Y, si se sigue consumiendo de manera frecuente y por largo tiempo, generaría obesidad, resistencia a la insulina y diabetes.

En este punto quizás surja la duda respecto a por qué los niños y adolescentes buscan consumir estos productos. De acuerdo a las encuestas, las razones más comunes son: aumentar la energía física, aliviar la fatiga, permanecer despierto o contrarrestar la falta de sueño, y por motivos de tipo académicos; aunque el sentido común podría incluir razones tales como las intensas y atrayentes campañas publicitarias, el hecho de que no está prohibida su venta a menores de edad, su agradable sabor o al propio descuido o desinformación por parte de los padres, que las consideran inofensivas.

Todo lo anterior, más que alarmar, lo que intenta es alertar acerca del consumo de estas bebidas por parte de adultos, pero, sobre todo, de niños y adolescentes que son presa fácil de la mercadotecnia, de las tendencias de moda y de la falta de control del consumo de estas bebidas.

Aunque, algunos de los componentes presentes en las llamadas bebidas energéticas, sí cuentan con efectos benéficos, tales como una mejora de la memoria, aumento del estado de alerta y estado de ánimo elevado, no justificarían su consumo, ya que al realizar un simple análisis de costo / beneficio, se podría concluir que es más alto el riesgo por su consumo que los beneficios. Tampoco se puede generalizar ni señalar marcas, pues cada una tiene una combinación de ingredientes particular.

Finalmente, es necesario señalar que los beneficios buscados en estas bebidas, podrían alcanzarse con una alimentación adecuada, respetando los horarios de sueño y en general, manteniendo una vida saludable.

¡Bebidas energizantes elixir o veneno… usted tiene la última palabra!

Referencias

_Alsunni, A. A. (2015). Energy drink consumption: Beneficial and adverse health effects. *International journal of health sciences*, 9(4), 459-465. Accesible en: [→Referencia]
_Cadoni, C., & Peana, A. T. (2023). Energy Drinks at Adolescence: awareness or unawareness? *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17. Accesible en: [→Referencia]
_Nadeem, I. A., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2020). Energy Drinks and their Adverse Health Effects: A Systematic review and Meta-analysis. *Sports Health*, 13(3), 265-277. Accesible en: [→Referencia]
_Ramón-Salvador, D. M., Cámara-Flores, J. M., Cabral-León, F. J., Juárez-Rojop, I. E., & Díaz-Zagoya, J. C. (2013). Consumo de bebidas energéticas en una población de estudiantes universitarios del estado de Tabasco, México. Salud en Tabasco, 19(1), 10-14.
_Ramírez, L. A. R., Ramírez, E. P., Ortíz, A. V., Ledezma, J. C. R., & Arias-Rico, J. (2020). Revisión de la composición de las bebidas energizantes y efectos en la salud percibidos por jóvenes consumidores. DOAJ (*DOAJ: Directory of Open Access Journals*). Accesible en: [→Referencia]
_Socarrás, V. S., Blanco, M. A., Bosch, C., & Crusellas, C. V. (2016). Conocimientos sobre las bebidas energéticas: una experiencia educativa con estudiantes de secundaria básica de Barcelona, España. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(4), 263-272. Accesible en: [→Referencia]
_Sánchez, J. C., Romero, C. G., Arroyave, C. D., García, A., Giraldo, F. D., & Sánchez, L. V. (2015). Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 17(1). Accesible en: [→Referencia]

¿Te interesa publicar?
Instrucciones

Las colaboraciones deberán ser enviadas al correo:
investigacion@ucc.mx

Con el fin de propiciar la reflexión y el intercambio de ideas y opiniones informadas, se invita a los interesados a enviar sus artículos sobre temas de actualidad y de interés general relacionados con la infancia o la juventud. Las colaboraciones deberán emplear la redacción impersonal y evitar las descalificaciones, juicios sin fundamento, prejuicios o posturas condenatorias y ajustarse a lo siguiente:

ESTRUCTURA BÁSICA:
¶Título.
¶Autor(es), institución (si aplica) y correo electrónico.
¶Párrafo(s) introductorio(s).
Describir el interés o valor del tema, enfoque o idea fuerza inicial.
¶Desarrollo y abordaje del tema.
Procurar incluir datos precisos, referencias, argumentos.
¶Conclusión o idea final.
¶Referencias.
En caso de ser necesario, al final, en formato APA. Si las hay, incluir las ligas a los recursos citados.
¶Elementos de apoyo.
Pueden incluirse gráficas, imágenes o fotografías que se consideren muy necesarias para apoyar o comprender el texto. Deberán tener la fuente y contarse con los derechos de reproducción (no incluir imágenes bajadas de Internet sujetas a derechos de autor).

CRITERIOS DE FORMATO:
¶Extensión: 800 a 1200 palabras.
¶Tipo de letra y tamaño: Arial, 12 puntos, interlineado 1.5 líneas.

Los artículos recibidos serán revisados por el Comité editorial para corroborar la pertinencia del tema y/o enfoque conforme a los objetivos del Boletín. Se revisarán así mismo el estilo, gramática y sintaxis. En caso de modificaciones sustanciales, se pondrán a consideración del autor.

Crescere

Grupo de trabajo sobre infancia y juventud

UNIVERSIDAD CRISTÓBAL COLÓN

Universidad Cristóbal Colón
Campus Torrente
Carr. La Boticaria km 1.5 s/n
Veracruz, Ver., México
www.ucc.mx